

RISOTTO CONCOMBRE-ANETH ET FÉRA

Mise en place et préparation: env. 20 min

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1 c. à soupe | de beurre | chauffer dans une casserole |
| 1 | oignon , finement haché | faire suer |
| 250 g | de riz à risotto (p. ex. vialone) | nacrer doucement le riz en remuant |
| 2½ dl | de vin blanc | mouiller, faire réduire complètement |
| env. 7 dl | de bouillon de légumes ,
bouillant | ajouter peu à peu en remuant souvent, de
sorte que le riz soit toujours juste recouvert
de liquide, laisser cuire doucement env. 15 min,
jusqu'à ce qu'il soit crémeux et al dente |
| 1 | concombre , épépiné, en brunoise | |
| 400 g | de filets de féra , la peau retirée
par le poissonnier, sans arêtes,
en morceaux | ajouter, mélanger, pocher env. 5 min |
| ¾ de c. à café | de sel , un peu de poivre | saler et poivrer |
| 4 c. à soupe | d'aneth , effeuillé | |
| quelques | fleurs de bourrache | décorer |

Par personne: lipides 7 g, protéines 23 g, glucides 53 g, 1564 kJ (374 kcal)

